



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : **1136** /UN.34.16/PP/2012
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

31 Mei 2012

Yth. : Ka. UPT Dikpora
Kec. Wanadadi
Jl. HOS Cokroaminoto 23
Wanadadi, Banjarnegara

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Halym Dwi Pambudi
NIM : 10604227050
Program Studi : S-1 PGSD Penjas (PKS)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

W a k t u : Mei s/d Juni 2012
Tempat/Obyek : SD N 3 Kandangwangi, Wanadadi, Banjarnegara / siswa
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lempar Dalam Pendidikan Jasmani Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas II SD N 3 SD N 3 Kandangwangi, Wanadadi, Banjarnegara.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N 3 Kandangwangi
2. Koordinator Prodi PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
UPT DINDIKPORA KECAMATAN WANADADI
Jl. HOS Cokroaminoto No 23 Telp. (0286) 3398680 Wanadadi
BANJARNEGARA (53461)

Nomor : 421.3/185
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian

Wanadadi, 6 Juni 2012

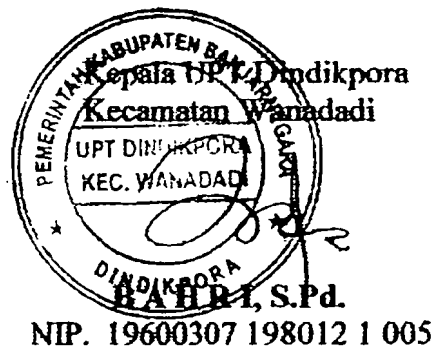
Kepada
Yth. Dekan S-1 PGSD Penjas (PKS)
Universitas Negeri Yogyakarta
Di
YOGYAKARTA

Dengan hormat,

Menanggapi dan mencukupi surat permohonan saudara Nomor : 1136/UN.34.16/PP/2012 tanggal 31 Mei 2012 perihal permohonan Izin Penelitian . Pada prinsipnya kami tidak keberatan anak didik saudara untuk melaksanakan Penelitian :

1. Nama : Halym Dwi Pambudi
2. NIM : 10604227050
3. Program Studi : S-1 PGSD Penjas (PKS)
4. Tempat/obyek : SDN 3 Kandangwangi Kec. Wanadadi
5. Pelaksanaan Penelitian : Mei s.d Juni 2012
6. Ketentuan : a. Tidak mengganggu proses belajar mengajar
b. Menjaga lingkungan tetap kondusif.

Demikian untuk menjadikan periksa



Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Kepala SDN 3 Kandangwangi
2. Kepala Dindikpora Kab. Banjarnegara



**PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
KECAMATAN WANADADI
SEKOLAH DASAR NEGERI 3 KANDANGWANGI**

Alamat : Desa Kandangwangi, Kec. Wanadadi, Kab. Banjarnegara 53461

SURAT KETERANGAN

No. 421.2/21/VI/2012

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **SALDI, S .Pd.MM**
NIP : 19630313 198304 1 002
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SD N 3 Kandangwangi

Dengan ini menerangkan :

Nama : **HALYM DWI PAMBUDI**
NIP :
Jabatan : Guru Penjaskes
Instansi : SD N 3 Kandangwangi
Program Studi : PKS PGSD Penjaskes
NIM : 10604227050

Adalah benar yang bersangkutan telah melakukan penelitian tindakan kelas untuk tugas studi dari bulan Mei s.d Juni 2012 di SD Negeri 3 Kandangwangi Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kandangwangi, 23 Juni 2012

Kepala Sekolah

SD N 3 Kandangwangi

SALDI, S.Pd.MM

NIP. 19630313 198304 1 002

Kelas : II (Dua)
Semester : 1 (Satu)

Standar Kompetensi : 1. Mempraktekkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indicator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<ul style="list-style-type: none"> Mempraktekkan gerak dasar jalan, lari, lompat yang bervariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerja sama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri. 	<ul style="list-style-type: none"> Gerakan jalan, lari dan lompat. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan jalan dan lari dengan berbagai kecepatan (lambat, sedang dan cepat) Melakukan gerakan jalan dan lari ke berbagai arah. Melakukan gerakan melompat ke depan tanpa awalan dan dengan awalan. 	<ul style="list-style-type: none"> Mampu berjalan dan berlari dengan berbagai kecepatan Mampu berjalan dan berlari ke berbagai arah. Mampu melompat ke depan tanpa awalan dan dengan awalan. 	Demonstrasi	Tes Perbuatan	Lakukan berjalan dan lari dengan berbagai kecepatan	4 x 35	Sumber : Buku Pendk Jasmani Penerbit : Sarana Pan-ca Karya Nusa Hal : 1-12
<ul style="list-style-type: none"> Mempraktekkan gerak dasar memutar, mengayun, menekuk lutut dalam berbagai variasi permainan sederhana serta nilai kerja sama, toleransi, kejujuran, menghargai lawan dan memahami diri sendiri. 	<ul style="list-style-type: none"> Gerakan mengayun, memutar lengan dan menekuk lutut. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan memutar dan mengayun satu atau dua lengan ke depan, belakang dan ke samping Melakukan gerakan menekuk lutut secara bergantian. Melakukan menekuk ke dua lutut. Melakukan membengkokkan badan dari sikap berdiri dan dari sikap telungkup 	<ul style="list-style-type: none"> Mampu melakukan memutar dan mengayun satu atau dua lengan ke berbagai arah. Mampu melakukan menekuk salah satu lutut secara bergantian Mampu membengkokkan badan dari sikap berdiri 	Demonstrasi	Tes Perbuatan	Lakukan memutar dan mengayun satu atau dua lengan ke berbagai arah	4 x 35	Sumber Buku Pendk Jasmani Penerbit : Sarana Pan-ca Karya Nusa Hal : 23-25

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<ul style="list-style-type: none"> Mempraktekkan gerak dasar melempar, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerja sama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri. 	<ul style="list-style-type: none"> Gerakan dasar lempar tangkap bola, menendang dan menggiring bola. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan lempar tangkap bola sendiri atau berpasangan. Melakukan lempar tangkap bola ke atas, ke bawah dan ke sasaran. Melakukan gerakan menendang bola dengan kaki kiri atau kaki kanan. Melakukan gerakan menendang bola ke berbagai arah. Melakukan gerakan menggiring bola lurus atau berbelok-belok. 	<ul style="list-style-type: none"> Mampu melakukan gerak dasar melempar bola ke atas dengan satu atau dua tangan sesuai yang di harapkan. Mampu melakukan gerak dasar melempar ke bawah dengan satu atau dua tangan sesuai yang di harapkan. Mampu melempar ke sasaran. Mampu melakukan menendang bola dengan kaki kiri atau kaki kanan. Mampu melakukan menendang bola ke berbagai arah. Mampu melakukan menggiring bola lurus atau berbelok-belok. 	<ul style="list-style-type: none"> Demonstrasi 	Tes perbuatan	Lakukan lembar tangkap bola melambungkan	4 x 35	Sumber : Buku Penjaskes Jasmani Penerbit : Saran Panca Karya Nusa Hal : 28-30 Alat : Bola

Kelas : II (Dua)
 Semester : 1 (Satu)
 Standar Kompetensi : 2. Mamparaktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indicator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan satu jenis bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan tungkal dengan mengikuti aturan. 	<ul style="list-style-type: none"> Latihan dasar kekuatan tungkal dan lengan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan dasar kekuatan tungkal: Squat Jump, Jongkok Berdiri satu kaki atau dua kaki, berjalan jongkok, loncat kelinci Melakukan gerakan push-up 	<ul style="list-style-type: none"> Mampu melakukan latihan dasar kekuatan tungkal dan lengan 	Demonstrasi	Tes Perbuatan	Lakukan gerak-an squat jump dengan waktu yang ditentukan	2 x 35	Sumber : Buku Pendk Jasmani Penerbit: Sarana Pan- ca Karya Nusa Hal : 52-58
<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan berbagai aktivitas untuk melatih kese-limbangan statis dan dinamis, serta nilai disiplin dan estetika. 	<ul style="list-style-type: none"> Gerakan keseimbangan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan keseimbangan sam-bil berbaring dan telungkup Melakukan gerakan keseimbangan duduk membuat huruf V Melakukan gerakan keseimbangan berdiri satu kaki atau jinit Melakukan gerakan keseimbangan berjalan jinit di atas garis lurus dan di atas balok titian 	<ul style="list-style-type: none"> Mampu melakukan keseimbangan berbaring, telungkup, duduk, berdiri, dan berjalan 	Demonstrasi	Tes Perbuatan	Lakukan gerakan keseimbangan berbaring	2 x 35	Sumber : Buku Pandk Jasmani Penerbit: Sarana Pan- ca Karya Nusa Hal : 72-77

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indicator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<ul style="list-style-type: none"> Membiasakan bergerak dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Kebiasaan bergerak yang benar 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan-gerakan tubuh yang benar 	<ul style="list-style-type: none"> Mampu melakukan gerakan-gerakan tubuh yang benar 	Demonstrasi.	Tes Perbuatan	<ul style="list-style-type: none"> Siswa melakukan gerakan tubuh yang benar 	2 x 35	Sumber : Buku Penjas kelas II

Kelas : II (Dua)
Semester : 1 (Satu)

Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan senam ketangkasan dasar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indicator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan senam ketangkasan sederhana tanpa menggunakan alat, melompat dan meloncat dengan isyarat ke berbagai arah. 	<ul style="list-style-type: none"> Ketrampilan gerak dan melompat meloncat 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan meloncat ke atas dengan tolakan dua kaki Melakukan meloncat meraih benda yang menggantung Melakukan meloncat setinggi-tingginya Melakukan melompat dengan awalan Melakukan gerakan melompat-lompat dengan satu atau dua kaki 	<ul style="list-style-type: none"> Mampu meloncat ke atas dengan tolakan dua kaki Mampu meloncat meraih benda yang tergantung Mampu meloncat setinggi-tingginya Mampu lompat dengan awalan Mampu melompat-lompat dengan satu atau dua kaki 	Demonstrasi	Tes Perbuatan	Lakukan meloncat ke atas dengan tolakan dua kaki	2 x 35	Sumber : Buku Penjas Penerbit : Sarana Pan- ca Karya Nusa Hal : 79-86
<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat sederhana dengan percaya diri. 	<ul style="list-style-type: none"> Gerakan berguling 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan berguling ke depan dan belakang dengan awalan jongkok Melakukan gerakan berguling ke depan dan belakang dengan awalan berdiri 	<ul style="list-style-type: none"> Mampu melakukan berguling ke berbagai arah dengan awalan jongkok dan jongkok 	Demonstrasi	Tes Perbuatan	Lakukan berguling ke depan dan belakang dengan awalan jongkok dan berdiri	4 x 35	Sumber : Buku Penjas Penerbit : Sarana Pan- ca Karya Nusa Hal : 87-88 Alat : matras

Kelas : II (Dua)
Semester : 1 (Satu)

Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan ketrampilan dasar ritmik diorientasikan dengan arah dan ruang dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indicator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan gerak ritmik ke depan, ke belakang ataupun samping secara berpasangan dengan dilirungi musik, dan nilai kerja sama 	<ul style="list-style-type: none"> Gerakan melangkah dan variasi gerak langkah 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan melangkah ke depan, belakang, dan ke samping mengikuti irama lagu Melakukan gerakan variasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dengan alat 	<ul style="list-style-type: none"> Mampu melakukan melangkah ke berbagai arah dengan mengikuti irama lagu Mampu melakukan gerak variasi langkah kaki dan ayunan lengan. 	Demonstrasi	Tes Perbuatan	Lakukan gerakan melangkah ke berbagai arah dengan mengikuti irama lagu	2 x 35	Sumber : Buku Penjas Penerbit: Sarana Pan- ca Karya Nusa Hal : 100- 104
<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan gerak ritmik diorientasikan dengan ruang secara beregu tanpa menggunakan musik, serta nilai disiplin dan kerja sama 	<ul style="list-style-type: none"> Gerakan langkah dan ayunan lengan. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak langkah kaki dan ayunan lengan secara bergantian 	<ul style="list-style-type: none"> Mampu melakukan langkah kaki dan ayunan lengan secara bergantian. 	Demonstrasi	Tes Perbuatan	Lakukan langkah kaki dan ayunan lengan secara bergantian.	2 x 35	Sumber : Buku Penjas Penerbit : Sarana Pan- ca karya Nusa Hal : 104- 108

Kelas : II (Dua)
Semester : 1 (Satu)

Standar Kompetensi : 5. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indicator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<ul style="list-style-type: none"> Memjaga kebersihan rambut, hidung, dan telinga. 	<ul style="list-style-type: none"> Kebersihan rambut, hidung, dan telinga 	<ul style="list-style-type: none"> Dapat menjaga kebersihan rambut, hidung dan telinga. Tahu manfaat menjaga kebersihan rambut, hidung dan telinga 	<ul style="list-style-type: none"> Mampu menjaga kebersihan rambut, hidung dan telinga secara rutin. Mampu mengetahui manfaat menjaga kebersihan rambut, hidung dan telinga 	Tertulis lisan /	Tanya jawab	Sebutkan bagaimana cara menjaga kebersihan rambut, hidung dan telinga	4 x 35	Sumber : Buku Penjas Penerbit : Tim Bina Karya Guru Hal : 33-38
<ul style="list-style-type: none"> Memilih makanan bergizi 	<ul style="list-style-type: none"> Jenis makanan yang bergizi 	<ul style="list-style-type: none"> Memilih jenis makanan yang banyak mengandung gizi 	<ul style="list-style-type: none"> Dapat memilih jenis makanan yang banyak mengandung gizi 	Tertulis lisan /	Tanya jawab	Sebutkan jenis makanan yang banyak mengandung gizi	4 x 35	Sumber : Buku Penjas Penerbit: Tim Bina Karya Guru Hal : 33-38

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SD Negeri 3 Kandangwangi
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas : II (Dua)
Alokasi Waktu : 2 X 35 menit (1 X pertemuan)
Waktu Pelaksanaan : Kamis, 7 Juni 2012

STANDAR KOMPETENSI:

Mempraktekan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

KOMPETENSI DASAR:

Mempraktekan gerakdasar melempar, menangkap,menendang, dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab,menghargai lawan dan memahami diri sendiri.

INDIKATOR:

1. Mampu melakukan gerak dasar melempar bawah dengan satu atau dua tangan sesuai yang di harapkan dalam permainan sederhana.
2. Mampu melakukan gerak dasar melempar atas dengan satu atau dua tangan sesuai yang di harapkan dalam permainan sederhana.
3. Mampu melempar ke sasaran dalam permainan sederhana.

TUJUAN PEMBELAJARAN:

Siswa dapat melakukan gerak melempar bawah, atas dan melempar sasaran dalam permainan sederhana.

MATERI PEMBELAJARAN:

Lempar bawah, atas dan kesasaran dalam permainan sederhana.

METODE PEMBELAJARAN:

Metode Bermain

LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN:

No	Gambar	Uraian	Ket
		<p>Pendahuluan (Pemanasan)</p> <p>Siswa di bariskan, berdoa, presensi, kemudian bermain berburu kijang.</p> <p>Lapangan berbentuk bujur sangkar, masing-masing sudut di tempati seorang anak (sebagai pemburu), anak yang lain berada di dalam kotak (sebagai kijang). Pelaksanaan : pemburu melempar kearah sepatu kijang, kijang yang terkena ikut sebagai pemburu berada di luar garis bujur sangkar, dan yang terakhir tertangkap dialah yang terhebat.</p> <p>Kegiatan Inti</p> <p>Guru menerangkan dan member contoh gerak dasar lempar bawah , atas dan ke sasaran.</p> <p>a. Lempar Bawah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan lemparan bawah dengan saling berhadapan, tiap anak memegang bola tenis sendiri, siswa melempar bola tenis dengan tangan kanan dan menangkap dengan kedua tangan. - Siswa melakukan lemparan bawah dengan tangan kanan dan di tangkap dengan satu tangan. <p>b. Lempar Atas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan lempar atas dengan tangan kanan dan di tangkap dengan ke dua tangan. - Siswa melakukan lemparan atas dan di tangkap dengan satu tangan. - Siswa melakukan permainan lempar atas dengan melewati tali yang telah di siapkan. 	

		<p>c. Lempar ke Sasaran</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan permainan melempar sasaran dengan memasukan bola kedalam simpai yang telah di gantung. <p>Penutup</p> <p>Siswa bernyanyi balonku ada 5, pada saat syair dor mereka harus diam sesaat setelah ada aba-aba dari guru “lanjut” siswa segera melanjutkan syair berikut sampai selesai.</p> <p>Siswa di bariskan ber saf, berdoa akhir pelajaran, kemudian di bubarkan.</p>	
--	--	--	--

ALAT :

- Bola plastik kecil
- Bola tenis
- Bola Berekor
- Simpai
- Tali
- Peluit

PENILAIAN:

1. Jenis penilaian: Perbuatan
2. Bentuk penilaian: Praktik
3. Soal: Melempar bawah, atas dan ke sasaran.

Banjarnegara, Juni 2012

Mengetahui
Kepala Sekolah

Peneliti

SALDI, S.Pd.MM
NIP. 19630313 198304 1 002

HALYM DWI PAMBUDI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SD Negeri 3 Kandangwangi
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas : II (Dua)
Alokasi Waktu : 2 X 35 menit (1 x pertemuan)
Waktu Pelaksanaan : Selasa, 12 Juni 2012

STANDAR KOMPETENSI:

Mempraktekan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

KOMPETENSI DASAR:

Mempraktekan gerakdasar melempar, menangkap,menendang, dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab,menghargai lawan dan memahami diri sendiri.

INDIKATOR:

1. Mampu melakukan gerak dasar melempar bawah dengan satu atau dua tangan sesuai yang di harapkan dalam permainan sederhana.
2. Mampu melakukan gerak dasar melempar atas dengan satu atau dua tangan sesuai yang di harapkan dalam permainan sederhana.
3. Mampu melempar ke sasaran dalam permainan sederhana.

TUJUAN PEMBELAJARAN:

Siswa dapat melakukan gerak melempar bawah, atas dan melempar sasaran dalam permainan sederhana.

MATERI PEMBELAJARAN:

Lempar bawah, atas dan kesasaran dalam permainan sederhana.

METODE PEMBELAJARAN:

Metode Bermain

LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN:

No	Gambar	Uraian	Ket
		<p>Pendahuluan (Pemanasan)</p> <p>Siswa di bariskan, berdoa, presensi, kemudian bermain berburu kijang.</p> <p>Lapangan berbentuk bujur sangkar, masing-masing sudut di tempati seorang anak (sebagai pemburu), anak yang lain berada di dalam kotak (sebagai kijang). Pelaksanaan : pemburu melempar kearah sepatu kijang, kijang yang terkena ikut sebagai pemburu berada di luar garis bujur sangkar, dan yang terakhir tertangkap dialah yang terhebat.</p> <p>Kegiatan Inti</p> <p>Guru mengingatkan kembali tentang gerak dasar lempar bawah, atas dan kesasaran yang sudah di pelajari di pertemuan sebelumnya.</p> <ol style="list-style-type: none"> Lempar Bawah <ul style="list-style-type: none"> Siswa melakukan lemparan bawah dengan saling berhadapan, tiap anak memegang bola tenis sendiri, siswa melempar bola tenis dengan tangan kanan dan menangkap dengan kedua tangan. Siswa melakukan lemparan bawah dengan tangan kanan dan di tangkap dengan satu tangan. Siswa melakukan lemparan bawah secara berpasangan. Lempar Atas <ul style="list-style-type: none"> Siswa melakukan lempar atas dengan tangan kanan dan di tangkap dengan ke dua tangan. Siswa melakukan lemparan atas dan di tangkap dengan satu tangan. Siswa melakukan permainan 	

		<p>lempar atas dengan melewati tali yang telah di siapkan secara berpasangan.</p> <p>c. Lempar ke Sasaran</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan permainan melempar sasaran dengan memasukan bola kedalam simpai yang telah di gantung dan di adakan perlombaan. <p>Penutup</p> <p>Siswa bernyanyi, siswa putra bernyanyi “pelangi-pelangi”, siswa putrid bernyanyi “lihat kebunku”, di nyanyikan secara bersama-sama.</p> <p>Siswa di bariskan ber saf, berdoa akhir pelajaran, kemudian di bubarkan.</p>	
--	--	---	--

ALAT:

- Bola plastik kecil
- Bola tenis
- Bola Berekor
- Simpai
- Tali
- Peluit

PENILAIAN:

1. Jenis penilaian: Perbuatan
2. Bentuk penilaian: Praktik
3. Soal: Melempar bawah, atas dan ke sasaran.

Banjarnegara, Juni 2012

Mengetahui
Kepala Sekolah

Peneliti

SALDI, S.Pd.MM
NIP. 19630313 198304 1 002

HALYM DWI PAMBUDI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah	: SD Negeri 3 Kandangwangi
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas	: II (Dua)
Alokasi Waktu	: 2 X 35 menit (1 X pertemuan)
Waktu Pelaksanaan	: Selasa, 19 Juni 2012

STANDAR KOMPETENSI:

Mempraktekan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

KOMPETENSI DASAR:

Mempraktekan gerakdasar melempar, menangkap,menendang, dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab,menghargai lawan dan memahami diri sendiri.

INDIKATOR:

1. Mampu melakukan gerak dasar melempar bawah dengan satu atau dua tangan sesuai yang di harapkan dalam permainan sederhana.
2. Mampu melakukan gerak dasar melempar atas dengan satu atau dua tangan sesuai yang di harapkan dalam permainan sederhana.
3. Mampu melempar ke sasaran dalam permainan sederhana.

TUJUAN PEMBELAJARAN:

Siswa dapat melakukan gerak melempar bawah, atas dan melempar sasaran dalam permainan sederhana.

MATERI PEMBELAJARAN:

Lempar bawah, atas dan kesasaran dalam permainan sederhana.

METODE PEMBELAJARAN:

Metode Bermain

LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

No	Gambar	Uraian	Ket
		<p>Pendahuluan (Pemanasan)</p> <p>Siswa di bariskan, berdoa, presensi, kemudian bermain berburu kijang.</p> <p>Lapangan berbentuk bujur sangkar, masing-masing sudut di tempati seorang anak (sebagai pemburu), anak yang lain berada di dalam kotak (sebagai kijang). Pelaksanaan : pemburu melempar kearah sepatu kijang, kijang yang terkena ikut sebagai pemburu berada di luar garis bujur sangkar, dan yang terakhir tertangkap dialah yang terhebat.</p> <p>Kegiatan Inti</p> <p>Guru menerangkan dan memberi contoh gerak dasar lempar bawah , atas dan ke sasaran.</p> <p>a. Lempar Bawah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan lemparan bawah sendiri dengan batas ketinggian yang telah di tentukan. - Siswa melakukan lempar bawah berpasangan di usahakan tanpa terjatuh. <p>b. Lempar Atas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan permainan lempar tangkap bola atas saling berpasangan. - Siswa melakukan lemparan atas dengan melempari simpai yang telah di susun, siswa melempari ke bawah sesuai urutan simpai dari yang terdekat sampai yang terjauh. <p>c. Lempar ke Sasaran</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan permainan lempar sasaran dengan menjatuhkan botol minuman 	

		<p>yang di isi pasir. Diadakan perlombaan antar kelompok.</p> <p>Penutup</p> <p>Siswa bernyanyi, siswa putra bernyanyi “pelangi-pelangi”, siswa putrid bernyanyi “lihat kebunku”, di nyanyikan secara bersama-sama.</p> <p>Siswa di bariskan ber saf, berdoa akhir pelajaran, kemudian di bubarkan.</p>	
--	--	---	--

ALAT

- Bola plastik kecil
- Bola tenis
- Bola Berekor
- Simpai
- Tali
- Peluit

PENILAIAN

1. Jenis penilaian: Perbuatan
2. Bentuk penilaian: Praktik
3. Soal: Melempar bawah, atas dan ke sasaran.

Mengetahui
Kepala Sekolah

Banjarnegara, Juni 2012

Peneliti

SALDI, S.Pd.MM
NIP. 19630313 198304 1 002

HALYM DWI PAMBUDI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SD Negeri 3 Kandangwangi
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas : II (Dua)
Alokasi Waktu : 2 X 35 menit (1 X pertemuan)
Waktu Pelaksanaan : Kamis, 21 Juni 2012

STANDAR KOMPETENSI:

Mempraktekan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

KOMPETENSI DASAR:

Mempraktekan gerakdasar melempar, menangkap,menendang, dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab,menghargai lawan dan memahami diri sendiri.

INDIKATOR:

1. Mampu melakukan gerak dasar melempar bawah dengan satu atau dua tangan sesuai yang di harapkan dalam permainan sederhana.
2. Mampu melakukan gerak dasar melempar atas dengan satu atau dua tangan sesuai yang di harapkan dalam permainan sederhana.
3. Mampu melempar ke sasaran dalam permainan sederhana.

TUJUAN PEMBELAJARAN:

Siswa dapat melakukan gerak melempar bawah, atas dan melempar sasaran dalam permainan sederhana.

MATERI PEMBELAJARAN:

Lempar bawah, atas dan kesarasan dalam permainan sederhana.

METODE PEMBELAJARAN:

Metode Bermain

LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN:

No	Gambar	Uraian	Ket
		<p>Pendahuluan (Pemanasan)</p> <p>Siswa di bariskan, berdoa, presensi, kemudian bermain berburu kijang. Lapangan berbentuk bujur sangkar, masing-masing sudut di tempati seorang anak (sebagai pemburu), anak yang lain berada di dalam kotak (sebagai kijang). Pelaksanaan : pemburu melempar kearah sepatu kijang, kijang yang terkena ikut sebagai pemburu berada di luar garis bujur sangkar, dan yang terakhir tertangkap dialah yang terhebat.</p> <p>Kegiatan Inti</p> <p>Guru mengingatkan kembali tentang gerak dasar lempar bawah, atas dan ke sasaran yang sudah di pelajari di pertemuan sebelumnya.</p> <p>a. Lempar Bawah</p> <ul style="list-style-type: none">- Siswa melakukan lemparan bawah sendiri dengan batas ketinggian yang telah di tentukan.- Siswa melakukan lempar bawah berpasangan dengan ketinggian yang telah di tentukan serta jarak yang berubah-ubah dan di usahakan tanpa terjatuh. <p>b. Lempar Atas</p> <ul style="list-style-type: none">- Siswa melakukan permainan lempar tangkap bola atas saling berpasangan.- Siswa melakukan lemparan atas dengan melempari simpai yang telah di susun, siswa melempari ke bawah sesuai urutan simpai dari yang terdekat sampai yang terjauh dan di adakan perlombaan.	

		<p>c. Lempar ke Sasaran</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan permainan lempar sasaran dengan menjatuhkan botol minuman yang di isi pasir dari jarak awaalan lemparan yang di ubah dari yang terdekat ke yang jauh dan di perlombaan. <p>Penutup</p> <p>Siswa bernyanyi balonku ada 5, pada saat syair dor mereka harus diam sesaat setelah ada aba-aba dari guru “lanjut” siswa segera melanjutkan syair berikut sampai selesai.</p> <p>Siswa di bariskan ber saf, berdoa akhir pelajaran, kemudian di bubarkan.</p>	
--	--	---	--

ALAT :

- Bola plastik kecil
- Bola tenis
- Bola Berekor
- Simpai
- Tali
- Peluit

PENILAIAN:

1. Jenis penilaian: Perbuatan
2. Bentuk penilaian: Praktik
3. Soal: Melempar bawah, atas dan ke sasaran

Mengetahui
Kepala Sekolah

Banjarnegara, Juni 2012

Peneliti

SALDI, S.Pd.MM
NIP. 19630313 198304 1 002

HALYM DWI PAMBUDI

Lampiran 9

**Standar Kriteria Penilaian Gerak Dasar Lempar
KTSP SDN 3 Kandangwangi**

Indikator : Lempar bawah satu atau dua tangan

No	Unsur yang dinilai	Gerakan yang diharapkan
1.	Sikap awal	1. Salah satu kaki di depan 2. Tangan memegang bola dengan benar 3. Gerakan tidak kaku.
2.	Saat melempar	1. Kaki sedikit ditekuk 2. Posisi tangan sedikit ke belakang 3. Bola diayun dari bawah ke atas.
3.	Lemparan	1. Bola dapat ditangkap kembali tanpa berpindah. 2. Bola lurus dari bawah ke atas. 3. Lepasnya bola pada sudut $\pm 135^0$ antara lengan dan badan.

KTSP SDN 3 Kandangwangi

Indikator : Lempar atas satu atau dua tangan

No	Unsur yang dinilai	Gerakan yang diharapkan
1.	Sikap awal	1. Salah satu kaki di depan 2. Tangan memegang bola dengan benar 3. Gerakan tidak kaku
2.	Saat Melempar	1. Lengan lurus di samping belakang telinga. 2. Pandangan ke arah depan bawah dengan jarak 3-4 meter. 3. Saat melempar berat badan berada pada kaki

		depan.
3.	Lemparan	1. Lepasnya bola antara lengan dan badan pada sudut 45^0 . 2. Bola diarahkan depan bawah. 3. Bola dapat memantul ke atas $\pm 30-40$ cm.

KTSP SDN 3 Kandangwangi

Indikator : Lempar ke sasaran

No	Unsur yang dinilai	Gerakan yang diharapkan
1.	Sikap awal	1. Badan menyampingi arah lemparan. 2. Salah satu kaki di depan. 3. Gerakan tidak kaku.
2.	Saat melempar	1. Lengan lurus di samping belakang telinga. 2. Pandangan ke arah sasaran. 3. Saat melempar berat badan berada pada kaki depan.
3.	Lemparan	1. Bola jatuh di dalam perpanjangan garis sudut 45^0 . 2. Tepat mengarah sasaran. 3. Lepasnya bola pada sudut $\pm 135^0$ antara lengan dan badan.

KTSP SDN 3 Kandangwangi

Keterangan penilaian :

Nilai 1 : Apabila tidak sesuai sama sekali dengan gerakan yang diharapkan.

Nilai 2 : Apabila memenuhi salah satu gerakan yang diharapkan.

Nilai 3 : Apabila memenuhi dua gerakan yang diharapkan.

**LEMBAR PENILAIAN
PERTAMA
LEMPAR BAWAH / AYUNAN BAWAH**

No	Nama	Sikap Awal			Saat Melempar			Lemparan			Jml	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A		√				√		√		7	78
2	B		√				√		√		7	78
3	C		√				√		√		7	78
4	D		√			√			√		6	67
5	E		√			√			√		6	67
6	F		√			√		√			5	56
7	G		√			√			√		6	67
8	H		√			√		√			5	56
9	I		√			√			√		6	67
10	J		√			√			√		6	67
11	K		√		√				√		5	56
12	L		√			√			√		6	67
13	M		√			√			√		6	67
14	N		√			√			√		6	67
15	O		√			√			√		6	67
16	P		√			√			√		6	67
17	Q		√				√		√		7	78

Observer I

SRI SUBIYAKTI, S.Pd.
NIP 19620328 198304 2010

**LEMBAR PENILAIAN
PERTAMA
LEMPAR BAWAH / AYUNAN BAWAH**

No	Nama	Sikap Awal			Saat Melempar			Lemparan			Jml	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A		√				√		√		7	78
2	B		√				√		√		7	78
3	C		√			√			√		6	67
4	D		√			√			√		6	67
5	E		√			√			√		6	67
6	F		√			√		√			5	56
7	G		√			√			√		6	67
8	H		√			√		√			5	56
9	I		√			√			√		6	67
10	J		√			√			√		6	67
11	K		√		√				√		5	56
12	L		√			√			√		6	67
13	M		√			√			√		6	67
14	N		√			√			√		6	67
15	O		√			√			√		6	67
16	P		√			√			√		6	67
17	Q		√			√			√		6	67

Observer II

WARSITO, S.Pd.

NIP. 196803112000031004

**LEMBAR PENILAIAN
PERTAMA
LEMPAR ATAS / AYUNAN ATAS**

No	Nama	Sikap Awal			Saat Melempar			Lemparan			Jml	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A		√			√			√		6	67
2	B		√			√			√		6	67
3	C		√			√			√		6	67
4	D		√			√			√		6	67
5	E		√			√			√		6	67
6	F		√			√		√			5	56
7	G		√			√			√		6	67
8	H		√		√			√			4	45
9	I		√			√			√		6	67
10	J		√			√			√		6	67
11	K		√			√		√			5	56
12	L		√			√		√			5	56
13	M		√			√			√		6	67
14	N		√		√				√		5	56
15	O		√			√			√		6	67
16	P		√			√		√			5	56
17	Q		√			√			√		6	67

Observer I

SRI SUBIYAKTI, S.Pd.
NIP 19620328 198304 2010

**LEMBAR PENILAIAN
PERTAMA
LEMPAR ATAS / AYUNAN ATAS**

No	Nama	Sikap Awal			Saat Melempar			Lemparan			Jml	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A			√		√			√		7	78
2	B		√			√			√		6	67
3	C			√		√			√		7	78
4	D		√			√			√		6	67
5	E		√			√			√		6	67
6	F		√			√		√			5	56
7	G		√			√			√		6	67
8	H		√		√			√			4	44
9	I		√			√			√		6	67
10	J		√			√			√		6	67
11	K		√			√		√			5	56
12	L		√			√		√			5	56
13	M		√			√			√		6	67
14	N		√		√				√		5	56
15	O		√			√			√		6	67
16	P		√			√		√			5	56
17	Q			√		√			√		7	78

Observer II

WARSITO, S.Pd.

NIP 196803112000031004

**LEMBAR PENILAIAN
PERTAMA
LEMPAR SASARAN**

No	Nama	Sikap Awal			Saat Melempar			Lemparan			Jml	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A		√				√		√		7	78
2	B		√			√				√	7	78
3	C		√			√			√		6	67
4	D		√			√			√		6	67
5	E		√			√			√		6	67
6	F		√			√			√		6	67
7	G		√			√			√		6	67
8	H		√			√		√			5	56
9	I		√			√				√	7	78
10	J		√			√			√		6	67
11	K		√			√			√		6	67
12	L		√			√		√			5	56
13	M		√				√		√		7	78
14	N		√			√			√		6	67
15	O		√			√			√		6	67
16	P		√			√		√			5	56
17	Q		√			√			√		6	67

Observer I

SRI SUBIYAKTI, S.Pd.
NIP 19620328 198304 2010

**LEMBAR PENILAIAN
PERTAMA
LEMPAR SASARAN**

No	Nama	Sikap Awal			Saat Melempar			Lemparan			Jml	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A		√			√			√		6	67
2	B		√			√				√	7	78
3	C		√			√			√		6	67
4	D		√			√			√		6	67
5	E		√			√			√		6	67
6	F		√			√			√		6	67
7	G		√			√			√		6	67
8	H		√			√		√			5	56
9	I		√			√			√		6	67
10	J		√			√			√		6	67
11	K		√			√			√		6	67
12	L		√			√		√			5	56
13	M		√			√				√	7	78
14	N		√			√			√		6	67
15	O		√			√			√		6	67
16	P		√			√		√			5	56
17	Q		√			√			√		6	67

Observer II

WARSITO, S.Pd.

NIP 196803112000031004

**RATA-RATA NILAI
PERTAMA
LEMPAR BAWAH / AYUNAN BAWAH**

No	Nama	Observer I	Observer II	Rata-Rata
1	A	78	78	78
2	B	78	78	78
3	C	78	67	72
4	D	67	67	67
5	E	67	67	67
6	F	56	56	56
7	G	67	67	67
8	H	56	56	56
9	I	67	67	67
10	J	67	67	67
11	K	56	56	56
12	L	67	67	67
13	M	67	67	67
14	N	67	67	67
15	O	67	67	67
16	P	67	67	67
17	Q	78	67	72

Observer I

Observer II

SRI SUBIYAKTI, S.Pd.
NIP 19620328 198304 2 010

WARSITO, S.Pd.
NIP.196803112000031004

**RATA-RATA NILAI
PERTAMA
LEMPAR ATAS / AYUNAN ATAS**

No	Nama	Observer I	Observer II	Rata-Rata
1	A	67	78	72
2	B	67	67	67
3	C	67	78	72
4	D	67	67	67
5	E	67	67	67
6	F	56	56	56
7	G	67	67	67
8	H	44	44	44
9	I	67	67	67
10	J	67	67	67
11	K	56	56	56
12	L	56	56	56
13	M	67	67	67
14	N	56	56	56
15	O	67	67	67
16	P	56	56	56
17	Q	67	78	72

Observer I

Observer II

SRI SUBIYAKTI, S.Pd.
NIP 19620328 198304 2 010

WARSITO, S.Pd.
NIP.196803112000031004

**RATA-RATA NILAI
PERTAMA
LEMPAR SASARAN**

No	Nama	Observer I	Observer II	Rata-Rata
1	A	78	67	72
2	B	78	78	78
3	C	67	67	67
4	D	67	67	67
5	E	67	67	67
6	F	67	67	67
7	G	67	67	67
8	H	56	56	56
9	I	78	67	72
10	J	67	67	67
11	K	67	67	67
12	L	56	56	56
13	M	78	78	78
14	N	67	67	67
15	O	67	67	67
16	P	56	56	56
17	Q	67	67	67

Observer I

Observer II

SRI SUBIYAKTI, S.Pd.
NIP 19620328 198304 2 010

WARSITO, S.Pd.
NIP.196803112000031004

**RATA-RATA NILAI GERAK DASAR LEMPAR
PENILAIAN PERTAMA**

No	Nama	Lempar Bawah	Lempar Atas	Lempar Sasaran	Rata-rata
1	A	78	72	72	74
2	B	78	67	78	74
3	C	72	72	67	70
4	D	67	67	67	67
5	E	67	67	67	67
6	F	56	56	67	60
7	G	67	67	67	67
8	H	56	44	56	52
9	I	67	67	72	67
10	J	67	67	67	67
11	K	56	56	67	60
12	L	67	56	56	60
13	M	67	67	78	71
14	N	67	56	67	63
15	O	67	67	67	67
16	P	67	56	56	60
17	Q	72	72	67	70

Observer I

Observer II

SRI SUBIYAKTI, S.Pd.
NIP 19620328 198304 2 010

WARSITO, S.Pd.
NIP 19750918 199503 1 1002

LEMBAR PENILAIAN
KEDUA
LEMPAR BAWAH / AYUNAN BAWAH

No	Nama	Sikap Awal			Saat Melempar			Lemparan			Jml	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A		√				√			√	8	89
2	B		√				√		√		7	78
3	C		√			√				√	7	78
4	D		√			√				√	7	78
5	E		√			√			√		6	67
6	F		√			√			√		6	67
7	G		√			√			√		6	67
8	H		√			√		√			5	56
9	I		√			√				√	7	78
10	J		√			√				√	7	78
11	K		√			√			√		6	67
12	L		√			√			√		6	67
13	M		√			√				√	7	78
14	N		√			√			√		6	67
15	O		√			√			√		6	67
16	P		√			√			√		6	67
17	Q		√			√				√	7	78

Observer I

SRI SUBIYAKTI, S.Pd.
NIP 19620328 198304 2010

**LEMBAR PENILAIAN
KEDUA
LEMPAR BAWAH / AYUNAN BAWAH**

No	Nama	Sikap Awal			Saat Melempar			Lemparan			Jml	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A		√				√			√	8	89
2	B		√				√		√		7	78
3	C		√			√				√	7	78
4	D		√				√			√	8	89
5	E		√			√			√		6	67
6	F		√			√			√		6	67
7	G		√			√			√		6	67
8	H		√			√		√			5	56
9	I		√				√			√	8	89
10	J		√			√				√	7	78
11	K		√			√			√		6	67
12	L		√			√			√		6	67
13	M		√			√				√	7	78
14	N		√			√			√		6	67
15	O		√			√			√		7	78
16	P		√			√			√		6	67
17	Q		√				√			√	8	89

Observer II

WARSITO, S.Pd.

NIP 196803112000031004

LEMBAR PENILAIAN
KEDUA
LEMPAR ATAS / AYUNAN ATAS

No	Nama	Sikap Awal			Saat Melempar			Lemparan			Jml	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A		√			√				√	7	78
2	B		√			√				√	7	78
3	C		√			√				√	7	78
4	D		√			√			√		6	67
5	E		√			√			√		6	67
6	F		√			√			√		6	67
7	G		√			√			√		6	67
8	H		√			√		√			5	56
9	I		√			√				√	7	78
10	J		√			√			√		6	67
11	K		√			√			√		6	67
12	L		√			√			√		6	67
13	M		√			√				√	7	78
14	N		√			√			√		6	67
15	O		√			√			√		6	67
16	P		√			√		√			5	56
17	Q		√			√				√	7	78

Observer I

SRI SUBIYAKTI, S.Pd.
NIP 19620328 198304 2010

**LEMBAR PENILAIAN
KE DUA
LEMPAR ATAS / AYUNAN ATAS**

No	Nama	Sikap Awal			Saat Melempar			Lemparan			Jml	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A		√			√				√	7	78
2	B		√			√				√	7	78
3	C		√			√				√	7	78
4	D		√			√				√	7	78
5	E		√			√			√		6	67
6	F		√			√			√		6	67
7	G		√			√			√		6	67
8	H		√			√		√			5	56
9	I		√			√				√	7	78
10	J		√			√			√		6	67
11	K		√			√			√		6	67
12	L		√			√			√		6	67
13	M		√			√				√	7	78
14	N		√			√			√		6	67
15	O		√			√			√		6	67
16	P		√			√		√			5	56
17	Q		√			√				√	7	78

Observer II

WARSITO, S.Pd.

NIP 196803112000031004

LEMBAR PENILAIAN
KEDUA
LEMPAR SASARAN

No	Nama	Sikap Awal			Saat Melempar			Lemparan			Jml	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A		√				√			√	8	89
2	B			√		√			√		7	78
3	C		√				√			√	8	89
4	D		√			√				√	7	78
5	E			√		√			√		7	78
6	F			√		√			√		7	78
7	G			√		√			√		7	78
8	H		√			√			√		6	67
9	I		√			√				√	7	78
10	J		√			√				√	7	78
11	K			√		√			√		7	78
12	L			√		√			√		7	78
13	M		√			√				√	7	78
14	N			√		√			√		7	78
15	O		√				√		√		7	78
16	P		√			√			√		6	67
17	Q		√				√			√	8	89

Observer I

SRI SUBIYAKTI, S.Pd.
NIP 19620328 198304 2010

**LEMBAR PENILAIAN
KEDUA
LEMPAR SASARAN**

No	Nama	Sikap Awal			Saat Melempar			Lemparan			Jml	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A		√				√			√	8	89
2	B			√		√			√		7	78
3	C		√				√			√	8	89
4	D		√				√			√	8	89
5	E			√		√			√		7	78
6	F		√			√			√		6	67
7	G			√		√			√		7	78
8	H		√			√			√		6	67
9	I		√			√				√	7	78
10	J		√			√				√	7	78
11	K		√			√			√		6	67
12	L		√			√			√		6	67
13	M		√			√				√	7	78
14	N		√			√				√	7	78
15	O		√			√			√		6	67
16	P		√			√			√		6	67
17	Q		√				√			√	8	89

Observer II

WARSITO, S.Pd.

NIP 196803112000031004

**RATA-RATA NILAI
KE DUA
LEMPAR BAWAH / AYUNAN BAWAH**

No	Nama	Observer I	Observer II	Rata-Rata
1	A	89	89	89
2	B	78	78	78
3	C	78	78	78
4	D	78	89	83
5	E	67	67	67
6	F	67	67	67
7	G	67	67	67
8	H	56	56	56
9	I	78	89	83
10	J	78	78	78
11	K	67	67	67
12	L	67	67	67
13	M	78	78	78
14	N	67	67	67
15	O	67	67	67
16	P	67	67	67
17	Q	78	89	83

Observer I

Observer II

SRI SUBIYAKTI, S.Pd.
NIP 19620328 198304 2 010

WARSITO, S.Pd.
NIP.196803112000031004

**RATA-RATA NILAI
KE DUA
LEMPAR ATAS / AYUNAN ATAS**

No	Nama	Observer I	Observer II	Rata-Rata
1	A	78	78	78
2	B	78	78	78
3	C	78	78	78
4	D	67	78	72
5	E	67	67	67
6	F	67	67	67
7	G	67	67	67
8	H	56	56	56
9	I	78	78	78
10	J	67	67	67
11	K	67	67	67
12	L	67	67	67
13	M	78	78	78
14	N	67	67	67
15	O	67	67	67
16	P	56	56	56
17	Q	78	78	78

Observer I

Observer II

SRI SUBIYAKTI, S.Pd.
NIP 19620328 198304 2 010

WARSITO, S.Pd.
NIP.196803112000031004

LAMPIRAN 28

**RATA-RATA NILAI
KE DUA
LEMPAR SASARAN**

No	Nama	Observer I	Observer II	Rata-Rata
1	A	89	89	89
2	B	78	78	78
3	C	89	89	89
4	D	78	89	83
5	E	78	78	78
6	F	78	67	72
7	G	78	78	78
8	H	67	67	67
9	I	78	78	78
10	J	78	78	78
11	K	78	67	72
12	L	78	67	72
13	M	78	78	78
14	N	78	78	78
15	O	78	67	72
16	P	67	67	67
17	Q	89	89	89

Observer I

Observer II

SRI SUBIYAKTI, S.Pd.
NIP 19620328 198304 2 010

WARSITO, S.Pd.
NIP.196803112000031004

**RATA-RATA NILAI GERAK DASAR LEMPAR
PENILAIAN KEDUA**

No	Nama	Lempar Bawah	Lempar Atas	Lempar Sasaran	Rata-rata
1	A	89	78	89	85
2	B	78	78	78	78
3	C	78	78	89	82
4	D	83	72	83	79
5	E	67	67	78	71
6	F	67	67	72	69
7	G	67	67	78	71
8	H	56	56	67	60
9	I	83	78	78	80
10	J	78	67	78	74
11	K	67	67	72	69
12	L	67	67	72	69
13	M	78	78	78	78
14	N	67	67	78	71
15	O	67	67	72	69
16	P	67	56	67	63
17	Q	83	78	89	83

Observer I

Observer II

SRI SUBIYAKTI, S.Pd.
NIP 19620328 198304 2 010

WARSITO, S.Pd.
NIP 19750918 199503 1 1002

**LEMBAR OBSERVASI KELAS TERHADAP GURU
(PERTAMA)**

No	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI OLEH PENGAMAT	SKOR
I	PENDAHULUAN	
1.	Memeriksa kesiapan para siswa	1 (2) 3
2.	Melakukan kegiatan apersepsi	1 2 (3)
3.	Menyampaikan tujuan pembelajaran	1 2 (3)
II	PEMANASAN	
1.	Memberikan pemanasan umum dan stretching	1 2 (3)
2.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran	1 2 (3)
III.	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN	
1.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran	1 2 (3)
2.	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan	1 (2) 3
3.	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa	1 2 (3)
4.	Memberikan kesempatan kepada siswa dapat bermain dengan leluasa tanpa melupakan tujuan semula.	1 (2) 3
5.	Memberikan kesempatan yang sama antar para siswa untuk melakukan gerakan atau permainan	1 2 (3)
6.	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan	1 2 (3)
7.	Memberikan metode bermain dari yang mudah ke yang sulit	1 (2) 3
8.	Memberikan metode bermain dari yang sederhana ke yang komplek	1 (2) 3
9.	Melakukan kegiatan bermain secara sportif, disiplin, jujur dan tanggung jawab.	1 (2) 3
10.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan	1 (2) 3
IV	PENDINGINAN	
1.	Memberikan dalam bentuk bermain	1 2 (3)
2.	Menyampaikan inti pembelajaran yang dilakukan	1 (2) 3
3.	Memberikan perintah untuk mencuci tangan dan kaki	1 (2) 3
4.	Memberikan perintah untuk berganti dan merapikan pakaian	1 2 (3)
5.	Memberikan kesempatan untuk pelajaran yang berikutnya	1 (2) 3

Keterangan:

Skor 1 : Jarang

Skor 2 : Sering

Skor 3 : Selalu

Skor yang diperoleh :

- 20 – 29, berarti kegiatan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran rendah atau kurang baik.
- 30 – 49, berarti kegiatan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran sedang atau cukup baik
- 50 – 59, berarti kegiatan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran tinggi atau sangat baik.

OBSERVER I

SRI SUBIYAKTI, S.Pd

NIP. 196203281983042010

**LEMBAR OBSERVASI KELAS TERHADAP GURU
(PERTAMA)**

No	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI OLEH PENGAMAT	SKOR
I	PENDAHULUAN	
1.	Memeriksa kesiapan para siswa	1 (2) 3
2.	Melakukan kegiatan apersepsi	1 2 (3)
3.	Menyampaikan tujuan pembelajaran	1 2 (3)
II	PEMANASAN	
1.	Memberikan pemanasan umum dan stretching	1 2 (3)
2.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran	1 2 (3)
III.	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN	
1.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran	1 2 (3)
2.	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan	1 2 (3)
3.	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa	1 2 (3)
4.	Memberikan kesempatan kepada siswa dapat bermain dengan leluasa tanpa melupakan tujuan semula.	1 (2) 3
5.	Memberikan kesempatan yang sama antar para siswa untuk melakukan gerakan atau permainan	1 2 (3)
6.	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan	1 2 (3)
7.	Memberikan metode bermain dari yang mudah ke yang sulit	1 (2) 3
8.	Memberikan metode bermain dari yang sederhana ke yang kompleks	1 2 (3)
9.	Melakukan kegiatan bermain secara sportif, disiplin, jujur dan tanggung jawab.	1 2 (3)
10.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan	1 2 (3)
IV	PENDINGINAN	
1.	Memberikan dalam bentuk bermain	1 2 (3)
2.	Menyampaikan inti pembelajaran yang dilakukan	1 2 (3)
3.	Memberikan perintah untuk mencuci tangan dan kaki	1 (2) 3
4.	Memberikan perintah untuk berganti dan merapikan pakaian	1 2 (3)
5.	Memberikan kesempatan untuk pelajaran yang berikutnya	1 (2) 3

Keterangan:

Skor 1 : Jarang

Skor 2 : Sering

Skor 3 : Selalu

Skor yang diperoleh :

- 20 – 29, berarti kegiatan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran rendah atau kurang baik.
- 30 – 49, berarti kegiatan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran sedang atau cukup baik
- 50 – 59, berarti kegiatan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran tinggi atau sangat baik.

OBSERVER II

WARSITO, S.Pd

NIP. 196803112000031004

**LEMBAR OBSERVASI KELAS TERHADAP PERILAKU SISWA
(PERTAMA)**

No	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI OLEH PENGAMAT	SKOR
I	PENDAHULUAN	
1.	5 menit sebelum pelajaran dimulai siswa sudah hadir di halaman	1 (2) 3
2.	Siswa berbaris di halaman dengan tenang dan tertib	1 (2) 3
3.	Para siswa berdoa dengan seksama	1 2 (3)
II	PEMANASAN	
1.	Siswa melakukan pemanasan dengan serius dan bersemangat	1 (2) 3
2.	Para siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan	1 2 (3)
3.	Sebelum pemanasan para siswa melakukan stretching	1 2 (3)
III.	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN	
1.	Siswa mendengarkan guru menyampaikan tujuan dalam proses pembelajaran	1 (2) 3
2.	Siswa melakukan proses pembelajaran sesuai dengan instruksi guru	1 (2) 3
3.	Siswa melakukan pembelajaran dengan senang dan gembira	1 2 (3)
4.	Siswa melakukan kegiatan pembelajaran dengan tidak terpaksa	1 2 (3)
5.	Kegiatan secara berkelompok dilakukan dengan kompak	1 (2) 3
6.	Siswa melakukan pembelajaran gerak dasar lempar yang bersifat menyenangkan	1 (2) 3
7.	Siswa melakukan evaluasi gerak dasar lempar dengan model permainan	1 (2) 3
IV	PENDINGINAN	
1.	Siswa melakukan penenangan dalam bentuk permainan yang menenangkan.	1 2 (3)
2.	Siswa termotivasi setelah menerima materi pembelajaran dan menyampaikan pendapatnya tentang materi berikutnya	1 (2) 3

Keterangan :

Skor 1 : Jarang

Skor 2 : Sering

Skor 3 : Selalu

Skor yang diperoleh:

- 15 – 24, berarti perilaku siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran rendah atau kurang baik.
- 25– 34, berarti perilaku siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran sedang atau cukup baik.
- 35– 45, berarti perilaku siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran tinggi atau sangat baik.

OBSERVER I

SRI SUBIYAKTI, S.Pd
NIP.196203281983042010

**LEMBAR OBSERVASI KELAS TERHADAP PERILAKU SISWA
(PERTAMA)**

No	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI OLEH PENGAMAT	SKOR
I	PENDAHULUAN	
1.	5 menit sebelum pelajaran dimulai siswa sudah hadir di halaman	1 (2) 3
2.	Siswa berbaris di halaman dengan tenang dan tertib	1 (2) 3
3.	Para siswa berdoa dengan seksama	1 2 (3)
II	PEMANASAN	
1.	Siswa melakukan pemanasan dengan serius dan bersemangat	1 (2) 3
2.	Para siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan	1 2 (3)
3.	Sebelum pemanasan para siswa melakukan stretching	1 2 (3)
III.	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN	
1.	Siswa mendengarkan guru menyampaikan tujuan dalam proses pembelajaran	1 (2) 3
2.	Siswa melakukan proses pembelajaran sesuai dengan instruksi guru	1 (2) 3
3.	Siswa melakukan pembelajaran dengan senang dan gembira	1 2 (3)
4.	Siswa melakukan kegiatan pembelajaran dengan tidak terpaksa	1 2 (3)
5.	Kegiatan secara berkelompok dilakukan dengan kompak	1 (2) 3
6.	Siswa melakukan pembelajaran gerak dasar lempar yang bersifat menyenangkan	1 2 (3)
7.	Siswa melakukan evaluasi gerak dasar lempar dengan model permainan	1 2 (3)
IV	PENDINGINAN	
1.	Siswa melakukan penenangan dalam bentuk permainan yang menenangkan.	1 2 (3)
2.	Siswa termotivasi setelah menerima materi pembelajaran dan menyampaikan pendapatnya tentang materi berikutnya	1 2 (3)

Keterangan :

Skor 1 : Jarang

Skor 2 : Sering

Skor 3 : Selalu

Skor yang diperoleh:

- 15 – 24, berarti perilaku siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran rendah atau kurang baik.
- 25– 34, berarti perilaku siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran sedang atau cukup baik.
- 35– 45, berarti perilaku siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran tinggi atau sangat baik.

OBSERVER II

WARSITO, S.Pd

NIP. 196803112000031004

LEMBAR OBSERVASI KELAS TERHADAP GURU
(KEDUA)

No	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI OLEH PENGAMAT	SKOR
I	PENDAHULUAN	
1.	Memeriksa kesiapan para siswa	1 2 (3)
2.	Melakukan kegiatan apersepsi	1 2 (3)
3.	Menyampaikan tujuan pembelajaran	1 2 (3)
II	PEMANASAN	
1.	Memberikan pemanasan umum dan stretching	1 2 (3)
2.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran	1 2 (3)
III.	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN	
1.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran	1 2 (3)
2.	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan	1 2 (3)
3.	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa	1 2 (3)
4.	Memberikan kesempatan kepada siswa dapat bermain dengan leluasa tanpa melupakan tujuan semula.	1 2 (3)
5.	Memberikan kesempatan yang sama antar para siswa untuk melakukan gerakan atau permainan	1 2 (3)
6.	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan	1 2 (3)
7.	Memberikan metode bermain dari yang mudah ke yang sulit	1 2 (3)
8.	Memberikan metode bermain dari yang sederhana ke yang kompleks	1 2 (3)
9.	Melakukan kegiatan bermain secara sportif, disiplin, jujur dan tanggung jawab.	1 2 (3)
10.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan	1 2 (3)
IV	PENDINGINAN	
1.	Memberikan dalam bentuk bermain	1 2 (3)
2.	Menyampaikan inti pembelajaran yang dilakukan	1 2 (3)
3.	Memberikan perintah untuk mencuci tangan dan kaki	1 2 (3)
4.	Memberikan perintah untuk berganti dan merapikan pakaian	1 2 (3)
5.	Memberikan kesempatan untuk pelajaran yang berikutnya	1 2 (3)

Keterangan:

Skor 1 : Jarang

Skor 2 : Sering

Skor 3 : Selalu

Skor yang diperoleh :

- 20 – 29, berarti kegiatan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran rendah atau kurang baik.
- 30 – 49, berarti kegiatan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran sedang atau cukup baik
- 50 – 59, berarti kegiatan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran tinggi atau sangat baik.

OBSERVER I

SRI SUBIYAKTI, S.Pd

NIP. 196203281983042010

LEMBAR OBSERVASI KELAS TERHADAP GURU
(KEDUA)

No	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI OLEH PENGAMAT	SKOR
I	PENDAHULUAN	
1.	Memeriksa kesiapan para siswa	1 2 (3)
2.	Melakukan kegiatan apersepsi	1 2 (3)
3.	Menyampaikan tujuan pembelajaran	1 2 (3)
II	PEMANASAN	
1.	Memberikan pemanasan umum dan stretching	1 2 (3)
2.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran	1 2 (3)
III.	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN	
1.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran	1 2 (3)
2.	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan	1 2 (3)
3.	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa	1 2 (3)
4.	Memberikan kesempatan kepada siswa dapat bermain dengan leluasa tanpa melupakan tujuan semula.	1 2 (3)
5.	Memberikan kesempatan yang sama antar para siswa untuk melakukan gerakan atau permainan	1 2 (3)
6.	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan	1 2 (3)
7.	Memberikan metode bermain dari yang mudah ke yang sulit	1 2 (3)
8.	Memberikan metode bermain dari yang sederhana ke yang kompleks	1 2 (3)
9.	Melakukan kegiatan bermain secara sportif, disiplin, jujur dan tanggung jawab.	1 2 (3)
10.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan	1 2 (3)
IV	PENDINGINAN	
1.	Memberikan dalam bentuk bermain	1 2 (3)
2.	Menyampaikan inti pembelajaran yang dilakukan	1 2 (3)
3.	Memberikan perintah untuk mencuci tangan dan kaki	1 2 (3)
4.	Memberikan perintah untuk berganti dan merapikan pakaian	1 2 (3)
5.	Memberikan kesempatan untuk pelajaran yang berikutnya	1 2 (3)

Keterangan:

Skor 1 : Jarang

Skor 2 : Sering

Skor 3 : Selalu

Skor yang diperoleh :

- 20 – 29, berarti kegiatan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran rendah atau kurang baik.
- 30 – 49, berarti kegiatan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran sedang atau cukup baik
- 50 – 59, berarti kegiatan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran tinggi atau sangat baik.

OBSERVER II

WARSITO, S.Pd

NIP. 196803112000031004

LEMBAR OBSERVASI KELAS TERHADAP PERILAKU SISWA
(KEDUA)

No	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI OLEH PENGAMAT	SKOR
I	PENDAHULUAN	
1.	5 menit sebelum pelajaran dimulai siswa sudah hadir di halaman	1 2 (3)
2.	Siswa berbaris di halaman dengan tenang dan tertib	1 (2) 3
3.	Para siswa berdoa dengan seksama	1 2 (3)
II	PEMANASAN	
1.	Siswa melakukan pemanasan dengan serius dan bersemangat	1 (2) 3
2.	Para siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan	1 2 (3)
3.	Sebelum pemanasan para siswa melakukan stretching	1 2 (3)
III.	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN	
1.	Siswa mendengarkan guru menyampaikan tujuan dalam proses pembelajaran	1 (2) 3
2.	Siswa melakukan proses pembelajaran sesuai dengan instruksi guru	1 2 (3)
3.	Siswa melakukan pembelajaran dengan senang dan gembira	1 2 (3)
4.	Siswa melakukan kegiatan pembelajaran dengan tidak terpaksa	1 2 (3)
5.	Kegiatan secara berkelompok dilakukan dengan kompak	1 (2) 3
6.	Siswa melakukan pembelajaran gerak dasar lempar yang bersifat menyenangkan	1 2 (3)
7.	Siswa melakukan evaluasi gerak dasar lempar dengan model permainan	1 2 (3)
IV	PENDINGINAN	
1.	Siswa melakukan penenangan dalam bentuk permainan yang menenangkan.	1 2 (3)
2.	Siswa termotivasi setelah menerima materi pembelajaran dan menyampaikan pendapatnya tentang materi berikutnya	1 2 (3)

Keterangan :

Skor 1 : Jarang

Skor 2 : Sering

Skor 3 : Selalu

Skor yang diperoleh:

- 15 – 24, berarti perilaku siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran rendah atau kurang baik.
- 25– 34, berarti perilaku siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran sedang atau cukup baik.
- 35– 45, berarti perilaku siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran tinggi atau sangat baik.

OBSERVER I

SRI SUBIYAKTI, S.Pd
NIP.196203281983042010

LEMBAR OBSERVASI KELAS TERHADAP PERILAKU SISWA
(KEDUA)

No	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI OLEH PENGAMAT	SKOR
I	PENDAHULUAN	
1.	5 menit sebelum pelajaran dimulai siswa sudah hadir di halaman	1 2 (3)
2.	Siswa berbaris di halaman dengan tenang dan tertib	1 2 (3)
3.	Para siswa berdoa dengan seksama	1 2 (3)
II	PEMANASAN	
1.	Siswa melakukan pemanasan dengan serius dan bersemangat	1 2 (3)
2.	Para siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan	1 2 (3)
3.	Sebelum pemanasan para siswa melakukan stretching	1 2 (3)
III.	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN	
1.	Siswa mendengarkan guru menyampaikan tujuan dalam proses pembelajaran	1 2 (3)
2.	Siswa melakukan proses pembelajaran sesuai dengan instruksi guru	1 2 (3)
3.	Siswa melakukan pembelajaran dengan senang dan gembira	1 2 (3)
4.	Siswa melakukan kegiatan pembelajaran dengan tidak terpaksa	1 2 (3)
5.	Kegiatan secara berkelompok dilakukan dengan kompak	1 2 (3)
6.	Siswa melakukan pembelajaran gerak dasar lempar yang bersifat menyenangkan	1 2 (3)
7.	Siswa melakukan evaluasi gerak dasar lempar dengan model permainan	1 2 (3)
IV	PENDINGINAN	
1.	Siswa melakukan penenangan dalam bentuk permainan yang menenangkan.	1 2 (3)
2.	Siswa termotivasi setelah menerima materi pembelajaran dan menyampaikan pendapatnya tentang materi berikutnya	1 2 (3)

Keterangan :

Skor 1 : Jarang

Skor 2 : Sering

Skor 3 : Selalu

Skor yang diperoleh:

- 15 – 24, berarti perilaku siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran rendah atau kurang baik.
- 25– 34, berarti perilaku siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran sedang atau cukup baik.
- 35– 45, berarti perilaku siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran tinggi atau sangat baik.

OBSERVER II

WARSITO,S.Pd

NIP. 196803112000031004

DOKUMENTASI PROSES PEMBELAJARAN



SISWA MELAKUKAN PERMAINAN BERBURU KIJANG



LEMPAR BOLA BAWAH SENDIRI DAN BERPASANGAN



LEMPAR BOLA ATAS SENDIRI DAN BERPASANGAN



LEMPAR BOLA ATAS DENGAN MELEMPARI SIMPAI



LEMPAR SASARAN



LEMPAR SASARAN



PENUTUP

